

Согласовано

Председатель профкома

МБУДО «ДЮСШ»

Никольского района

И.А. Родина

«*19*» *07* 2023г.

Протокол № *2* от *19* *07* 2023г.



Утверждаю

И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»

Никольского района

А.П. Клоков

«*19*» *07* 2023г.

Приказ № *1* от *19* *07* 2023г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда**  
**при проведении занятий по спортивной аэробике**

**ИОТ-023-2023**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для занятий по аэробике в ДЮСШ разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда для занятий по аэробике устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании занятий в школе, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и учащихся школы при выполнении занятий по аэробике.

1.4. К занятиям спортивной аэробикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.5. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;

1.6. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и кроссовки с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить места для занятий на соответствие требованиям безопасности.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений к другим учащимся.

3.4. Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий.


5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ /  / В.И. Ясинский /

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома \_\_\_\_\_ /  / И.А. Родина /

С инструкцией ознакомлен(а):

/  / И.Н. Золотова / \_\_\_\_\_ 2023г.